

Reflexions personals entorn al curs Aula Interior, de Daniel Gabarró

SESSIÓ 1: PRIMERES CONSIDERACIONS

Concepte d' Egoïsme:

- De com molta gent no creu en el desenvolupament personal perquè la seva creença és que no poden ser egoistes. Existeix un cert sentiment de culpa i contradicció a l'hora d'emprendre un viatge cap al autoconeixement, en part perquè les excuses socials ja ens van bé.
- Creiem que ja ens nestà bien nuestra vida si la de los demás esta peor, y encima pensamos que con lo mal que está el mundo como podemos pensar en ser felices...

QUE M' IMPEDEIX VIURE AMB PLENITUD?

Creences limitants, por, no acceptació del passat o del present, mal copiar models socials aliens (necessitats materials), inèrcies, negativitat, soletat, dolor físic, mandra, inseguretat, falta de autoestima, obsessions, culpa, els diners, el no saber cap a on anar i que em fa feliç, la ignorància, expectatives, incoherència, ansietat, perfeccionisme(1 sola manera de fer les coses?)....

- El patiment és la porta per descobrir la veritat. El patiment és l'únic que ens apropa a un major autoconeixement. La sabiesa resideix en saber que he de canviar i que he d'acceptar.
- Les dificultats són ignorància. Quan saps quant es 2+2 deixes de patir per allò, deixes sobretot de parar-li la atenció i l'energia que li dedicaves. Les dificultats són benediccions per aprendre.
- Descobrir idees estúpides:
Las emociones sirven para descubrir-te, no para relacionar-te
Ens centrem a rebre i no en donar: el contrari a la abundància
Per canviar emocions hem de que canviar pensaments.

- 3 NORMAS DE LA AJUDA:

1. Ajudar si t'ho demanen
2. Només ajudar si l' altre te la incapacitat d' ajudar-se a si mateix
3. Et correspon donar aquesta ajuda a tu per posició o rol?

El mal no existeix, només existeix la ignorància. Tot el món actua perquè ho creu just (Alguna vegada t'has saltat un semàfor vermell?)

La vida està plena de opcions i no d'obligacions. Sempre tens allò que necessites en tot moment per aprendre, la preocupació és patiment gratuït. Vius allò que et correspon a tu i només a tu.

El que crec sovint és inútil, només és útil allò viscut. Percebre és millor que pensar.

3 NIVELLS DE EVOLUCIÓ: (3 nivells del cervell)

- 1. Cocodrils: INSTINT: plaer, supervivència: Incapacitat de sentir (insensibles)
- 2. Ximpazes: EMOCIONS: sentiments per relacionar-se (sensibloides)
- 3. Humans: AMOR: El millor per mi i el millor per tu (desensibilitats)

SESSIÓ 2. JO IDEA

Realitat i veritat

La realitat és allò que veig i experimento. Tot el que veig fora és que en realitat està en mi. Allò que me passa desapercebut és el que no tinc de sèrie.

La veritat és allò après, allò que ajuda a entendre la realitat,

MEDITACIÓ : ¿Que no m'agrada de mi?

JO IDEA: Tot el que penso de mi que en general no m'agrada ve del inconscient, les idees de l'infància, els manaments secrets.

PENSAMENTS: Son descripció o judici de la realitat

EMOCIONES/ SENTI-MIENT: Valoració dels pensaments

ACCIÓ: Modifiques la realitat, sino la modifiques es només un pensament.

OBSERVAR I NO CAMBIAR

EJERCICIOS D'OBSERVACIÓ DEL PENSAMENT

1. Observa

2. Pregunta
3. Contesta
4. Comprèn

Fer-se preguntes i intentar contestar-les, l'única manera de creure:

Que penso d'aixo? Que o com em sento? Que vull aconseguir? QUE DIU AIXÒ DE MI?

TROBAR ELS MECANISMS DE DEFENSA DEL EGO: Racionalització, exageració, projecció, introjecció, negació, conducta reactiva, regressió....

DINÀMICA DE ESCOLTAR I PARLAR DURANT 3 MINUTS: Només parlant o escoltant, sense poder interactuar. Veure com mirem, escoltem, parlem...

CARTA A UN ADOLDESCENT: Dona-li tots els consells per una vida feliç: aquest ets tu, aquí està la teva projecció.

SESSIÓ 3: JO IDEAL

EL DESIG ES EL DÈFICIT

EGO: - Que no m'agrada de mi: JO IDEA

- Que o com hauria de ser millor: JO IDEAL

Qualsevol idea que em fa patir es mentida, si pateixo m'estic mentint

Observar conductes mecàniques, el personatge es perfeccionista

El passat es viu com a present, es el treball del inconscient.

Volem que abans canviïn els altres a jo mateix

Tot el que passa es perfecte i necessari

DINÀMICA DEL FULL DAURAT: imaginar full daurat amb tinta màgica de plata. Tens la capacitat de que tot el que desitges es faci realitat. Escriu els teus desitjos profunds, com ajudar a tu i al món, que vols experimentar i compartir.... Ara sent lo fantàstic que seria si sigués realitat...

ARA FES UNA BOLA I TRENCA EL PAPER; El jo ideal es la pitjor pressó que teni: Si no tinc això no seré feliç!!!! Hem d'estar per sobre d'això, som molt més que les nostres circumstàncies.

Puc tenir propòstis però si no es compleixen no renunciaré a la meva felicitat. Els somnis son bons si no condicionen. Pots ser feliç amb preocupacions sino t'identifiques amb elles.

REGLA D'OR. Intenta qualsevol projecte un mínim de 3 vegades i un màxim de 7, reconrdant que a la vida tots tenim una funció.

Personatge té creences limitants:(JO IDEA) i els somnis que perseguim (JO IDEAL). Aquest últim es molt mitjor perque no els volem deixar caure. Sense somnis no som ningú...

La ment funciona per analogia i associació: Si tinc gana somiaré amb menjar, si tinc guerra somiaré amb pau.

Acceptar vol dir que comprens serenament on ets en cada moment. Quan et resignes et sens enfadat i en conflicte amb tu mateix.

Els nostres problemes de creixement venen perque ens impedim ser el que som, deixa caure la necessitat de saber qui ets... Paradoxalment la millor entrada al ón espiritual es la renuncia a la espiritualitat.

DINÀMICA: LLISTAT DE 100 COSES QUE VALORO: No somnis, realitats. Allà on poses el focus i l'atenció es multiplica.

Segueix observant i trobant automatismes que et provoquen el propi maltractament.

SESSIÓ 4: JO EXPERIÈNCIA

Trobar els punts dèbils: Energia, Emoció o intel·ligència

PATIMENT= QUE ES EL QUE NO ESTIC ACCEPTANT?

La vida et necessita tal com ets. El personatge deforma la realitat, pero aquesta no menteix mai. Si funciona es que vas bé! Se que estic al camí quan interior i exteriorment trobo harmonia.

BENEÏR ELS ERRORS I DEIXAR DE CRITICAR: Es una tècnica de defensa que serveix les virtuds que hem de millorar.

12 IDEES CLAU pel creixement personal

(S'han de verificar per ampliar-les) Ex: no s'ha d'escupir cap el cel...

1. **EL QUE PENSO MARCA EL QUE VISC I NINGÚ POT PENSAR PER MI:**
Els sentiments no es poden canviar, els pensaments si. Observo queestic pensant i com em sento. Si el pensament em dona serenitat es el camí, si em dona neguit, es el sentit contrari.No ens hem de dir res que no sigui entés ni afirmar res que no haguem experimentat. El pensament cert es aquell que em dona pau i m'allibera. Jo sóc l'únic responsable del meus pensaments i sentiments, l'altre es responsable de lo seu.
2. **LES CIRCUMSTÀNCIES EXTERNES NO IMPORTEN:** L'acceptació externa es bàsica Sempre tinc el que necessito per viure, sino ho tinc no ho necessito. Els ingredients bàsics sempre hi son- Renuncia a lluitar contra l'exterior i voler canviar als altres. La teva realitat es aquella en la que pots influir
3. **LES DIFICULTATS QUE VISC SÓN UNA OPORTUNITAT,** per aprendre allò que encara no sé i si necessito.Agraeix les dificultats i renuncia a patir. No et torturis si pots marxar, marxa.
4. **ELS DEFECTES, LA MALDAD I LA INJUSTICIA NO EXISTEIXEN:** Defecte es es manca, nosaltres com a molt tenim una falta de desenvolupament de les nostres qualitats, pero les qualitats existeixen, son un diamant en brut. Tothom te motius per actuar de una determinada manera (ex. Semàfor vermell). Si no tens la informació ets INOCENT, si la tens ets IGNORANT. Creure que el mal existeix et fa fugir, atacar, castigar o posar-te en un bàndol (Dualitat) Pel mateix motiu la injusticia no existeix porque si crec en la injusticia em converteixo en justicier o víctima.
5. **NO HI HA CULPABLES, NINGÚ EM BENEFICIA, NINGÚ EM FA MAL:** No em castigo ni a mi ni als altres.A nivell profund ningú m'afecta si no vull, igualment jo tampoc beneficio ni perjudico a ningú, si no volen. Assumeix la teva responsabilitat, si culpes perds tot el poder.
6. **2 LLEIS QUE GUIEN LA NOSTRA VIDA: LLEI D'AFINITAT a la CORRESPONDÈNCIA I LA DE CAUSA-EFECTE:** Amb la llei d'afinitat reconeixem que el nostre món només pot ser aquest i no un altre. Si som peixos, viurem a l'aigua, amb més peixos... Ens movem allà on ens sentim còmodes, allà on la nostra adaptació es òptima. A partir d'aquí es correspon un determinat món, la conseqüència d'aquesta afinitat (si sóc pilota de tennis buscaré raquetes...) La llei de causa efecte o estímul-resposta, demostra que tot està en un fluxe continu de moviment de creació. Canviem els efectes quan som conscients de les causes.
7. **EL CAMÍ A LA PLENITUD PASSA PER REDEFINIR EL CONCEPTE D'AMOR I LA DESENSIBILITZACIÓ:** Les emocions són útils per coneixer, mai per relacionar-te. L'amor no es sentir, es buscar el màxim bé per tu i per l'altre. L'enamorament es dona a nivell físic, l'amor es admirar i compartir valors bàsics.
8. **L'OBJECTIU ES TROBAR LA TEVA VERITAT EQUILIBRANT EL 3 CENTRES:** La veritat es allò que ens aporta un estat de pau interior inalterable. Observa sense judici i aprèn d'allò que veus. NO ET MENTEIXIS.
9. **L'ÉNERGIA ÉS CLAU així que DONA EL TEU MÀXIM PER REBRE EL MÀXIM:** Sempre que puguis dona tot el que poguis, només així augmentaràs les teves capacitats i minimitzaràs els problemes psicologics. No et forcis, dona allò que per a tu es important. Cuida les teves fonts d'energia (alimentació, descans...) per tenir sempre disponible i treure el màxim rendiment de la teva vitalitat. Dieferencia entre un ferrari i un 600 sense benzina? O entre un iphone i un zapatófono sense bateria?
10. **AQUÍ HEM VINGUT NOMÉS A APRENDRE:** La vida es resumeix en un aprenetatge continu de les nostres experiencies per tenir cada cop més una existència més satisfactoria. No tens res, el cos tampoc es teu, es de lloguer. Tot es perfecte i necessari. Cap vida és fàcil.
11. **VALORA I RESPECTA'T A TU I ALS ALTRES:** Valora que tens i renuncia a la queixa, si et queixes estàs demanant perdre-ho. Respecta i cuida la teva llibertat i renuncia a

interferir i/o salvar als altres. Si no ets capaç de estimar la vida que tens ara no ho podràs fer amb la que tinguis demà. Els altres no ens donen la felicitat, només la poden compartir. Tot el que dones als altres t'ho dones a tu, pensa el millor del altres per pensar el millor de tu. Tothom fa el màxim del que pot o sap.

12. INSTALA'T AL PRESENT: Viure al passat o al futur es viure en un temps psicològic irreal. Per trobar la pau mental actúa i pensa des de el present, es l'únic camí possible a qualsevol objectiu o meta que et marquis.

SESSIÓ 5: MEDICINES PER L'EQUILIBIRI

AUTOOBSERVACIÓ DELS 3 CENTRES ENERGÈTICS:

INTEL·LIGÈNCIA:

Reduir si:

- Racionalitzes tot
- no sents ni connectes gaire emocionalment
- planifiques continuament i busques estratègies per tot.

Potenciar si:

- Tens dubtes molt sovint. Investiga un tema que ets sents ignorant.
- Si creus que no tens un criteri propi ben assolit
- Demanes opinió sempre, dones mil voltes i no t'agrada pensar

EMOCIÓ

Reduir si:

- Generes dependències i et fusionen a la vida del demés
- Ets un salvador o un ajudador compulsiu
- Busques en la espiritualitat una fugida de la realitat
- Et relaciones desde els sentiments

Potenciar si:

- Poses barreres i no expresses mai que sents.
- T'aïlles socialment i no comparteixes amb més persones, animals o natura.
- No tens sensibilitat per l'art, música, pintura, teatre, cinema...

ENERGIA:

Reduir si:

- Trepitjes i manes als demés
- Imposes la teva força i voluntad amb vehenència. Hopponopono
- No saps parar quiet i necessites tenir l'agenda plena d'activitats.

Potenciar si:

- Tens por i sents el lloc com un lloc perillós
- Reprimeixes i no permets expressar.
- Viu amb conflicte el moviment del cos o la sexualitat
- No saps dir no o prou
- No fas activitats físiques ni comparteixes la cultura de l'esforç.

VISUALITZACIÓ: Visualitza un lloc agradable on estar. De lluny apareix un nen i es va apropant. Ets tu de petit, parla-li, pregunta-li que et preocupa, dona-li carinyo i diga-li que sempre estaràs al seu costat.

Accions conscients per equilibrar:

- Autovaloració-autoestima
- Actitud positiva
- "Egoisme": estar al centre de la teva vida
- La felicitat es possible aquí i ara.
- Compromís per superar els contrastos (problemes), sense fugir.

SESSIÓ 6: SESSIÓ ENERGÈTICA:

TREURE RÀBIA I DOLOR CONTRA NINGÚ.

El cos no menteix mai, està dissenyat per sobreviure gràcies a l'instint i la voluntat profunda d'existir. El problema és que aquest instint a vegades mana tota la nostra vida.

Alliberar energia és deixar de reprimir. No tenim energia, SOM ENERGIA. Hem de ser capaços de emetre i rebre Energia. Fins que no et poguis barallar no ets pacífic, ets cobard...

Admeteix els teus impulsos, no els neguem. Estem visquent la sexualitat de la mateixa manera que quan teniem 20 anys.

DINÀMICA/RITUAL PICAR AMB UN PAL:

- Gent i situacions que m'han ferit: Primer gent propera: família, parella, EGO, segon amics, companys, coses, etc...
- Abans un minut de centrament. Picar verbalitzant, Diaris i Aigua
- Està prohibit plorar perquè t'impedeix connectar amb l'energia
- Finalitzar amb un crit d'afirmació personal (desde el ventre).
- Donar-se tot el permís per alliberar i treure tota l'agressivitat.
- Després meditació amb somriure

PARAULES DE PODER: NO! (sino el teu si no té valor), **PROU!** (abans si ara no), **TINC DRET** (i no renunciare) i **HO VULL!**

ALTRES DINÀMIQUES:

- Ficar una bronca i aguntar el chaparrón (no identificar-se)
- Tensionar- Relaxar el cos estirats
- Barallar-se intentant posar l'esquena del altre a terra.

SESSIÓ 7: SESSIÓ EMOCIONAL

NETEJA I POTENCIACIÓ DEL CENTRE EMOCIONAL

Pregunta per grups: Que m'agradaria emportar-me de la sessió d'avui respecte l'amor?

No pots canviar de realitat però si la corresponcia de la realitat que et toca. **CANVIA DE CANAL** (Simil de Gran Hermano en la 2...)

DINÀMICA DE LA MIRADA PROFUNDA: Caminar per la sala i quan sona la senyal agafar les mans de peu. Mirar als ulls una persona desitjan-li tota la felicitat i veient que som iguals. Mirada d'acceptació el més tinguda possible. **NO PARAULES.** Sentir l'amor del altre i el teu, el resum de la teoria del amor, el màxim de bé per mi i per l'altre. **DE IGUAL A IGUAL**, connexió espiritual sense pensament ni judici. L'amor no és un sentiment, és una acceptació total.

Rebs l'amor que dones, no tens més amor del que has donat. No és important que no t'estimin, l'important és estimar tu.

7 palanques del amor

1. Acceptació externa: Renuncia a canviar als altres. Centra't amb tu
2. No culpavilitzis a ningú. Assumeix la teva responsabilitat
3. Actua sense vengart-te ni agredir. Tracta els demés com a tu mateix
4. Renuncia a patir innecessariament. Aprén o marxa.
5. Valora el que tens i renuncia a la queixa
6. Respecta la llibertat de l'altre. No volguis salvar a ningú.
7. Renuncia a fugir, estima que ets i que fas.

ENAMORAMENT és biològic, és una qüestió de Compatibilitats físiques i genètiques.

Sovint confonem l'AMOR, que va més enllà de l'aparença.

DESTÍ: Les lliçons que encara hem d'aprendre i viure, i encara desconeixem. Venim al món amb 2 maletes, allò que ser fer (la meua missió) i el que tinc a aprendre en aquesta vida (ignorància). Estima les teves dificultats, reconcilia't, és l'única manera de passar de pantalla...

Quan deixes de jutjar als altres deixes de jutjar-te tu.

EXAMEN D'AMOR: De totes les persones que coneixes, en quin tant per cent?

1. a quantes podries comprendre?
2. A quantes podries Valorar?

3. A quantes podries Acceptar?
4. A quantes podries Respectar?
5. A quantes podries Agraïr?

El resultat es el % que et comprens, valores, aceptes, respectes i agraeixes a tu mateix.

LA VIDA TOT SÓN ACORDS, COMPATIBILITATS:

I l'acord només té dues opcions: Ex: Una parella vol adoptar nens

1. SI
2. NO: a. Cedir (lliurament i amb totes les conseqüències)
b. Punt Mig (Negociació)
c. T'informo que (amenaza-imposició)
d. FI (no som compatibles)

Quan tinguis un conflicte pregunta't els perques: Per que vaig decidir aquesta parella, aquesta feina?....

BAGUL DEL RECORDS:

Tria 2 o 3 persones que t'hagin fet mal: visualitza i valora i agraeix que t'han ensenyat:

Ara tria 2 o 3 persones que t'han fet feliç i accepta que en algun moment no hi siguin...

SESSIÓ 8: SESSIÓ INTEL·LECTUAL

NETEJA I POTENCIACIÓ DEL CENTRE INTEL·LECTUAL

Treball personal per aconseguir tenir un criteri propi ferm per estalviar-nos els ERRORS SOCIALS: tot allò que fem per inèrcia, sense preguntar-nos si a nosaltres ens fa bé o malament. Conceptes apresos culturalment i no verificats encara. (família, treball, diners, amor...)Es tenir el valor i la intel·lència de donar-nos les nostres pròpies definicions. Vigilar també les categories socials: *EX: una mare es preocupa= sino em preocupo soc mala mare.* Qualsevol cosa que no pensis serà pensat per la categoria social que toca.

Els contrastos a la vida són inevitables (problemes). L'única manera de avançar per una vida de contrastos es anar-los abraçant..

ALQUIMIA MENTAL (Canviar els pensaments de plom, aquells que pesen i no tener valor per pensaments d'or, lleugers i valuosos. COM FER-HO?

- De forma positiva: enfocar-me en allò que no em fa patir: fes una llista de pensament que et fan sentir bé.
- De forma voluntària: Des de la llibertat personal, evitar condicionaments. La meua realitat es l'unic lloc on puc influir.
- De forma sostinguda: El secret real es ser capaç de mantenir-ho
- Descobrir el que has d'aprendre, sense frustració sino amb consciència i acceptació.
- Si no canvien els pensaments, no canvia la meua vida.
- Despolarització: No bé o malament, blanc o negre, buscar matissos.

SESSIÓ 9: CONEXIÓ AMB LA ESPIRITUALITAT

Només avançem amb allò que has viscut i verificat, no llegint ni fent cursos....Res evita la feina, sovint dolorosa, que s'ha de fer per créixer espiritualment.

Una espiritualitat sana es la que suma la BIOLOGIA+PSIQUISME+ESPIRITUAL

Quan estem desequilibrats demanem a l'espiritualitat que ens equilibri (New Age), i el que acaba passant es que encara ens deforma i desequilibra més. La divinitat està dintre no fora. Si vaig cap a dintre "pujo espiritualment". Sta Teresa: "No facis plegaria si no saps amb qui parles".

No hi ha un únic camí cap a l'espiritualitat, QUART CAMÍ? (Gurdieff & company)

No espereu grans canvis, sino progressives modificacions quotidianes imperceptibles. Incorpora el silenci. No t'exigexis més del que estas preparat però incorpora més rigor i força de voluntat en créixer personal i socialment.

Tenir clara la teva piràmide de valors. Dedicar temps a allò que et fa sentir bé i tenir argumens per fer les coses, donen consciència i plenitud. EX: mejar fruita. Perque? Com? Quan? Incorpora la pregunta: QUE DIU AIXÒ DE MI?

Som una consciència dintre d'un cos, no un cos amb consciència. Som esperit i no cos, el cos es de lloguer i només accidental. L'essència es la suma de la part física i mental.

Quan moris et preguntaran: Has fet servir i viscut com volies la teva vida? Has utilitzat el traje prestado?(cos). Sortir al món es sortir al GRAN TEATRO DEL MUNDO (Calderón)

REVISIÓ DE LA RELIGIÓ CRISTIANA:

Tot el llenguatge religiós i bíblic es metafòric, el problema es que tenim una visió infantil i literal del discurs religiós. (religió= relegere=rellegir)

Crist es recorda't perque va ser l'unic humà que es va adonar que era fill de Deu. Crist va rencarnar-se en Cosciència perque es va desidentificar amb el cos.

El naixement de crist per part d'una verge equival a dir que fins que no siguem "verges" mentalment, no podrem parir el nostre messies.

EGO ESPIRITUAL: Fer amb els altres la feina que has de fer tu. Salvador...

L'espiritualitat es una demanda interna en benefici de la pau i la felicitat. La por es una gran alarma, deixa que la vida et doni senyals evidents pero estigués ben atent

DEMANA COSES CONCRETES I MIRA LA REALITAT SENSE AFEGIR RES, a això se li denomina ILUMINACIÓ.

EINES PER CONECTAR AMB LO SUPERIOR:

- Agafar un camí amb implicació i compromís
- Busca les eines que et vagin millor sense forçar-te: Meditació, contemplació, plegària, silenci, oració...
- Demana a Dèu que et doni el pa de cada dia (dificultats) i es faci la seva voluntad.